

お客様とクサネンをつなぐ暮らしのかけは誌

# クサネン・ケーススタイル 掲示板

2025 2月号

本誌は自然にやさしい大豆油インキを使用しています。



## イマドキトピックス

今話題の「HOT」なニュースをご紹介します

01

### プロテインをもっと手軽に!

最近、プロテインはたんぱく質を手軽に補えると、年を重ねた人、女性などに人気が高まっています。牛乳が原料の「ホエイプロテイン」は吸収速度が速く、筋肉づくりに効果的。



「カゼインプロテイン」も牛乳が原料で、グルタミン酸、ロイシン、バリンなどのアミノ酸が豊富。カルシウムやナトリウムの吸収を促進させる働きもあるとか。大豆が原料の「ソイプロテイン」は植物性たんぱく質が摂取でき、美容にも効果的だそう。メリットは、ホエイプロテインは筋肉量が増え、疲労感の軽減、消化吸収が早い、水や牛乳に溶けやすい。運動前後の摂取がおすすめです。カゼインプロテインは体内のアミノ酸濃度を長時間高い状態で保てる。体への吸収に時間がかかるため就寝前などにおすすめです。ソイプロテインも体への吸収に時間がかかるため腹持ちが良く、体内のたんぱく質が枯渇しにくい、また、空腹を感じにくい、食べ過ぎ対策にも。就寝前や間食代わりに。それぞれ体質に合うかどうか、確認してから摂りましょう。

02

### 乾いたウェットティッシュどうする?

手指の除菌などで持ち歩くこともあるウェットティッシュ。一度開けてそのまま…久しぶりに見たら乾いていたり、ありませんか?



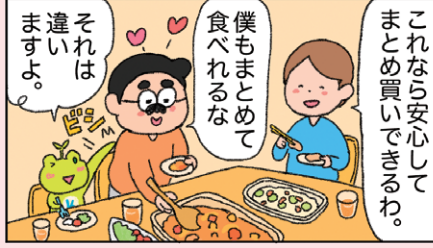
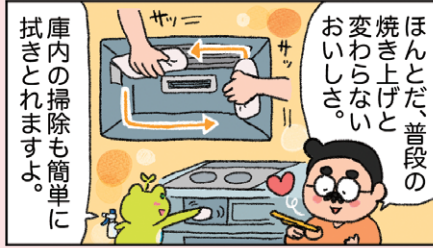
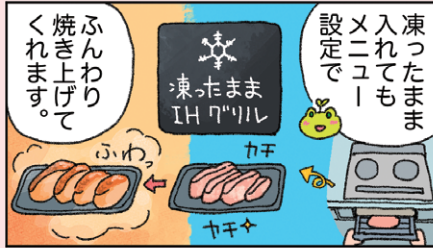
乾いてしまうと、残念ながら除菌効果はなくなっている場合が多いですが、せっかくなので別のことに使ってみてはいかがでしょうか?

丈夫な不織布製なら、キッチンコンロやサッシまわりの汚れ取りに活かせます。フライパンについた油污を拭き取るのにもおすすめ。パソコンやルーターまわり、テレビ台の裏側のホコリ取りにも良いですよ。フロアワイパーに装着し(ワイパーの大きさによっては2枚使う)、床掃除をするのにも重宝します。

ちなみに、ウェットティッシュは、一度開封したら早めを使い、保存する際は高温や直射日光を避け、空気を抜いてからフタをすることで乾燥を軽減することができます。



## エコかえるの season 2 暮らしワクワク日記



おからを先に炒らさずフライパンで一気に仕上げると短縮。きんぴらごぼうの取り分けでもいいですね!



奥様サポーター 小島

## お役立ち情報

### デリ風おから

食物繊維豊富でヘルシーなおからを使ったデパ地下惣菜風の一品です。

#### 材料

- 生おから.....150g
- ごぼう.....1/4本
- 人参.....1/4本
- 冷凍枝豆.....120g さや付き
- サラダ油.....大さじ1/2
- 和風だし顆粒.....小さじ1
- さとう、しょうゆ.....各大さじ1
- みりん、酒.....各大さじ1+1/2
- 豆乳(なければ牛乳).....50g

#### 作り方

- 冷凍枝豆は解凍し、さやから取り出す。
- ごぼうは皮をこそいで、ささがきにし、サッと酢水にさらす。人参は細切りにする。
- フライパンにサラダ油をひき、中火でごぼうと人参を炒める。
- 和風だし顆粒・砂糖・醤油・本みりん・酒を加えて煮たったら弱火で5分ほど煮る。
- 生おからと豆乳を加え1~2分混ぜ合わせる。
- 枝豆を混ぜる。



## スタッフのつぶやき



リビングライフ課 服部

**趣** 味のカフェ巡り。最近、「北山紅茶館」と「コーヒーランドルフ」がお気に入り。紅茶とスコーンをセットで注文することが多いです。クロテッドクリームをつけたスコーンは、さっぱりとしつつココもあり絶品です。お店によってスコーンの形や食感が違うのがまた楽しいですね。他にも紅茶に合うお菓子があれば、教えてください! (服部)

**4** 月から小学生になる娘。周りの友達が次々と自転車に乗れるようになり、1年生になるまでに自分も乗りたい!という目標を立て頑張っています。しかし最近では寒い日が続く、外に出たがらずサボりがちに…。4月までには補助輪が外れるよう、私もサポートをしていきます。娘が乗れるようになれば、サイクリングで花見に行きたいなあ、と思っています。(杉本)

**陸** 上クラブで活動する小6の息子。大会での1,000mの自己ベスト更新を目指していて、私も週末は練習に付き合っている。中学生になれば陸上部での活動になるので、こうやって一緒に練習するのもあと少しで終わりだと思うと、ちょっと寂しい気持ちです。来月が最後の大会なので、悔いなく走り切りたいです! (吉田)

**家** の近くにあるパン屋さん。休日には散歩を兼ねて「朝ごはん」を買いに行くのが楽しみです。店内には美味しそうなパンが並び、良い香りにあふれていて幸せな気持ちになります。特にマカダミアとジンジャーのハードパンがお気に入りなのですが、あれもこれも毎回買いすぎてしまいます(笑) 淹れたコーヒーと買ったパンを広げ、お昼前までのんびりと過ごすのが至福のひと時です。(吉島)

クサネン・K-style掲示板の郵送停止のお手続きは、QRコードよりお願いいたします。送付停止手続きフォームはこちら



## ガス機器とオール電化のプロショップ

関電ガス サポートショップ かんでんeショップ



草津店 <1級建築士事務所> クサネンのリフォーム  
草津市東草津一丁目3-40  
☎ 0120-114-932  
定休日/火曜日・水曜日



大津仰木の里店 クサネンのリフォーム  
大津市仰木の里七丁目1-6  
☎ 0120-020-932  
定休日/火曜日・水曜日



ENEOS ウイング湖南 カーライフステーション  
KeepPer プロショップ コーティング技術認定店  
栗東市小柿五丁目11-10  
TEL 077-551-0450





# クサネンのリフォーム

タカスタンダード パートナーショップ  
家事らくリフォーム作品コンテスト2024  
浴室&サニタリー部門  
地区最優秀賞 受賞

ホーロー製のキャビネットやパネル・壁付き水栓などで  
お手入れがしやすい浴室・洗面所・トイレへリフォーム

築30年が経ち、浴室暖房乾燥機が故障したことがきっかけで、  
浴室・洗面所・トイレのリフォームをご依頼いただきました。

DATA 大津市 下様邸

築年数 約30年  
住宅タイプ 一戸建て  
施主様 50歳代ご夫婦、娘様3人  
リフォーム箇所 浴室・洗面所・トイレ  
工期 2週間  
参考価格 282万円

## 浴室



お手入れが簡単な浴室にしたい。  
浴室暖房乾燥機が壊れてしまったので、早めにリフォームしたい。  
フチがあり、浴槽がせまい。

After



タカスタンダード グランSPA(1坪)



メーカーショールームをご覧になり、お手入れのしやすさから気に入られたのは、タカスタンダードの「グランSPA」。  
汚れを落としやすく、傷も付きにくいホーロー素材の浴室パネル。水はけが良く、カビやヌメリを抑制できる磁器タイルの床で、お手入れがしやすい浴室へと生まれ変わりました。浴室全体を包む保温材のおかげで、断熱効果が高く、冬場でもしっかりとあたたかさをキープできます。

以前はミラー下にカウンターがありましたが、リフォーム後は、カウンターなしを選ばれました。ここ最近では、お掃除をラクにするために壁にカウンターやラックなどはつけず、マグネットで取り付けるアイテムを使用される方が多くなっています。

## トイレ



給水管からの水もれやフタ割れもあり、リーズナブルにリフォームしたい。

1階 After



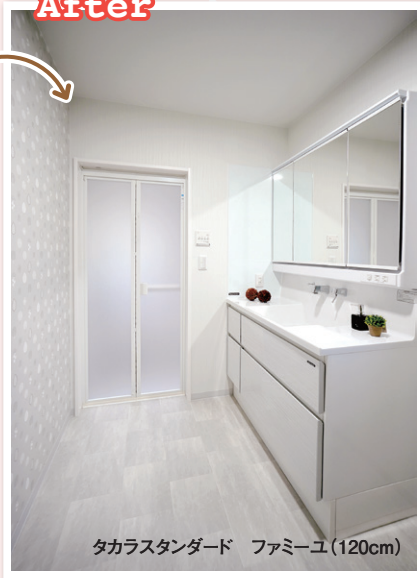
TOTO ZJ1  
レストルームドレッサー コンフォート

## 洗面所



洗面台の高さが80cmと一般的な高さよりも低く使いにくいので、高くしたい。

After



タカスタンダード ファミーユ(120cm)



ご家族の身長が高いため、以前より10cm高い90cmの洗面台を採用されました。水や熱に強いホーロー製のキャビネットと、壁付の自動水栓で、お手入れのしやすい洗面所になりました。  
壁には、かわいらしいグレーのボタニカル柄のクロスをアクセントとして使用することで、やさしい雰囲気を演出しています。

## 2階 Before



ウォシュレット一体型便器でリーズナブルにトイレのリフォームをおこないました。手洗いは収納付きのものを別途設置し、お掃除用具やトイレトリーパーなどを収納できるようになりました。  
内装も一新し、清潔感のあるトイレへと生まれ変わりました。

2階 After



TOTO ZR1  
レストルームドレッサー コンフォート

洗面やトイレの内装は、気に入られたクロスのサンプルを大きめのA4サイズで取り寄せて選んでいただきました。ご納得のいくリフォームができて、よかったです。



一級建築士 矢尾

詳しくはこちら！

クサネンのリフォームホームページ

リフォーム事例公開中!!



「フチレス」のお掃除しやすい最新トイレに取替えませんか？

TOTO

10年保証



ネオレスト RS1  
ウォシュレット一体型便器 CES9510  
・標準タイプ  
・オート便器洗浄  
・きれい除菌水  
・フチなし形状

TOTO独自の【きれい除菌水】で使うたびに自動で便器やノズル、便座をしっかりと洗浄・除菌し、においまで脱臭してくれます。汚れがたまりやすい便器のフチ裏のくぼみもないから、サッとひとふき。

標準工事費込み 247,170円(税込)

Panasonic

10年保証



アラウノ S160 タイプ1K  
全自動おそうじトイレ  
・標準タイプ  
・泡洗浄  
・有機ガラス系新素材  
・オート開閉

「激落ちバブル」や「スパイラル水流」で便器をお掃除してくれます。側面に隙間や段差がほとんどないので、拭きそうじがラクラク。コンパクトで、奥まで手が届きやすい形状です。全ふたオート開閉機能が標準搭載!

標準工事費込み 180,400円(税込)

LIXIL

10年保証



アメージュ + New PASSO セット  
・節水  
・手洗い付き  
・フチなし形状  
・アクアセラミック  
・フルオート便器洗浄

便器のフチを丸ごとなくしたフチレス形状です。超親水性で水アカに強い「アクアセラミック」、強力な水流で便器鉢内を洗い流す「パワーストリーム洗浄」を搭載。便器とシャワートイレと組み合わせをすることができるシリーズです。

標準工事費込み 175,120円(税込)

TOTO

10年保証



ウォシュレット一体型 ZJ1  
・節水  
・防露便器  
・手洗い付き  
・フチなし形状

奥までぐるっとフチがない「スゴフチ」。汚れが付きにくく落ちやすい陶器表面の凹凸をナノレベルでなめらかに仕上げた「セフィオンテクト」。便座の内側にも外側にもつぎ目なし。リーズナブルな価格で一体型が欲しい方におすすめです。

標準工事費込み 130,273円(税込)

「浴室暖房・換気・乾燥機」の運転音が大きくなってきたら

異音が発生する原因として、モーター内のベアリングの劣化が考えられます。浴室暖房・換気扇も機械のため故障や部品の経年劣化があり、寿命の目安は約10年程度です。



浴室乾燥機で一番人気のメーカー「マックス」  
浴室暖房 / 衣類乾燥 / 浴室乾燥 / 涼風 / 24時間換気

10年保証

天井埋め込み型 BS-161H-2 標準工事費込み  
100V 1室換気 91,300円(税込)

レンジフードの取替えはお済みですか？

取替え時間はたったの約1.5~2時間!!

今、お使いのレンジフードは単品で取替えが可能です!



ノンフィルター・スリム型  
シルバー 60cm  
サイズ: 60cm / 75cm / 90cm  
色: シルバー / ブラック等  
コンロ連動も選べます。

10年保証

Rinnai TLRシリーズ  
TLR-3S-AP602SV 標準工事費込み  
128,530円(税込)

コンロ連動タイプなら

NORITZ クララシリーズ  
NFG6S22MSI 標準工事費込み  
133,100円(税込)

ご心配ごと・お困りごとは、お気軽にご連絡ください

新しい機器に取替えて

☑ 使い方や操作方法がわからない  
☑ 工事後、気になることがある…など

草津店 0120-114-932

大津仰木の里店 0120-020-932

info@kusanen.com